



スイッチマン通信

運動能力向上 & 発育発達健康アドバイザーのスイッチマンこと青山剛さんのコラム

Vol.37 2026年6月

跳べる子は速い

運動能力向上・発育発達健康アドバイザーのスイッチマン青山剛です。あっという間に暑い夏が来そうですね。

先月はうちの娘たち（小5小2）の運動会があり、もちろん応援に行きました。イチ親として、そしてスイッチマンとして他の子どもたちの走りや動き、そしてその成長も楽しく見て来ました。



やっぱり子どもたちの誰もが「足が速くなりたい」と思っています。この足が速くなる＝速く走れるようになるには、ランニングの技術的向上を目指さなければなりません。

しかし子どものうちから小難しい技術練習なんてさせても、面白くないので続きません。いつも私が保育園で行っているようなスイッチマン体操が一番です（笑）。※まだ行っていない保育園！必ず行きますからね！

ひとつ簡単な足が速くなる練習として「ジャンプ」があります。実は足が速い子どもはジャンプ力もあり、その相関関係はかなり高くなっています。

ジャンプは足だけではなく、全身を使って高く、そして遠くに跳ぼうとするので、速く走る上で一番大切な「カラダの連動性」が上がります。

ちなみに外部の少人数制のスイッチマン体操教室では、教室の一番はじめに写真（黄色のマット）のように、立幅跳びを計測します。その後スイッチマン体操や走る練習をやるのですが、それを見ていると立幅跳びの記録が良かった子ほど、間違いなく足が速いのです。教室最後にもまた計測しますが、90%以上の子の記録は向上します（スイッチマン体操の効果！）。

子どもにはやり方やコツを教える必要はありません。『とにかく遠く！』とだけ言ってあげます。特に未就学児から小学生低学年までは、余計なことを言わないのが大切です。この時期に余計なことを言うと、運動で一番大切なリズム、連動、タイミングが狂います。

こんな計測マットがなくても、メジャーさえあればどこでも出来ますし、お勧めは公園の砂場です（写真）。一回目より二回目、と記録更新出来るように頑張れば、それがそのまま足が速くなる練習になります。



親子や兄弟、友達と競争したりして
楽しくやってみてください。
効果絶大ですよー！